

2024  
 いがっこ給食センター夢だより **12月**

今年もあと1ヶ月になりました。これから、寒くなり風邪やインフルエンザが流行する季節になります。体調をくずさないよう、生活リズムを整えてすごしましょう。



**地元食材**

いがさん  
**<伊賀産>**

伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉(スマイル)  
 そうめん・鶏卵・キャベツ・白菜  
 ほうれんそう・生しいたけ・ねぎ  
 チンゲン菜・なばな・さつまいも  
 ブロッコリー・ゆず・菜の花油

けんさん  
**<三重県産>**

豚肉・鶏肉・牛乳・大豆(揚げ用)  
 たけのこ水煮・小麦粉(あやひかり)  
 豆腐・油揚げ・厚揚げ・  
 みかん・もやし  
 味付けのり・ひじきのり

\*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



① **12月11日(水)**

「伊賀豚肉と厚揚げの  
 みそ炒め」(豚肉)

伊賀産の豚肉と三重県産大豆から作った厚揚げを赤みそベースの甘辛いたで炒めます。ご飯によく合うおかずです。

**元気ですこやかに新年をむかえられますように**

② **12月19日(木)**

「年越しにゅう麺」(そうめん)  
 「なばなのいそべあえ」(なばな)

「年越しにゅう麺」に使用するそうめんは伊賀で昔ながらの製法で作られる手延べそうめんげんりょうみえけんさんこむぎこしょうで、原料は三重県産小麦粉「たまいずみ」を使用しています。

レシピ紹介 **「きのこの五目飯」**

ぼしょう つきみ こんだて  
**芭蕉「月見の献立」**より



いがっこ給食センター夢版  
 芭蕉「月見の献立」  
 11月12日(火)実施

**<材料>**

- 伊賀米
- こいくちしょうゆ
- サラダ油
- とりにく
- 酒
- にんじん
- 生しいたけ
- しめじ
- さとう
- こいくちしょうゆ

**<作り方>**

- ①伊賀米は洗米し、こいくちしょうゆを加えて炊飯する。
- ②油で鶏肉を炒め、酒をふりかける。  
 にんじん、しいたけ、しめじを炒め、さとう・しょうゆで味つけする。  
 4炊き上がったご飯に②の具を混ぜ込む。

**とうじ 冬至の食事**

今年は **12月21日(土)**です

1年で夜が最も長く、昼が短い日です。この日にかぼちゃや小豆を食べ、無病息災を願う風習があります。また、南京(なんきん(かぼちゃ))、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、饅頭(うどん)はどれも呼び方に「ん」が2つあります。たくさん「ん=運」を高めると考えられ、これらの食材が「冬の七種」として食べられるようになったと言われています。

**とうじ 冬至とゆず湯**

冬至にはゆず湯に入ります。これは冬至を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけて、生まれた習慣だと言われています。ゆずは香りが強く、昔の人は、強い香りには病気を追い払う力があると信じていました。

寒い冬の季節の健康を願って、柚子湯に入るようになったのです。

